DE CE NU ŞI IN CAPITALĂ?

In actuala perioadă competiţională motocicliştii bucureşteni nu au avut prilejul să se întreacă în oraşul lor decît în cadrul a două alergări de viteză pe circuit: proba a II-a şi a III-a a campionatului republican.

Or, în vederea acestor două competiţii importante — probe de campionat — nici un colectiv sportiv din Capitală şi nici comisia orăşenească de auto-moto nu s-au îngrijit să organizeze concursuri pregătitoare pentru alergătorii bucureşteni. Cu toată comoditatea şi lipsa lor de interes, colectivele sportive presate de alergători, au ajuns totuşi la o soluţie pentru împăcarea lucrurilor şi anume aceea de a-şi trimite motocicliştii în provincie pentru a participa la concursurile organizate de colectivele sportive mai harnice din diferite oraşe. Aşa s-a făcut că pretutindeni în ţară unde se organiza vreo întrecere motociclistă de viteză pe circuit, la startul probelor erau prezenţi şi alergătorii bucureşteni.

Campionatul de viteză pe circuit s-a încheiat. Colectivele sportive din capitală socotesc că şi-au făcut datoria şi, probabil, activiştii consiliilor colectivelor sportive bucureştene îşi string acum mîinile, felicitîndu-se pentru succesele dobîndite de motocicliştii lor.

Lipsa de activitate de pînă acum — în ce priveşte sportul cu motor — continuă să se manifeste în capitală din ce în ce mai vizibil. Şi aceasta, în ciuda faptului că alergătorii vor să participe şi mai departe în întreceri!

Aflînd că la Oradea se va desfăşura o importantă cursă organizată de asociaţia Voinţa, motocicliştii bucureşteni şi-au îmbarcat din nou maşinile în vagoane şi duminică i-am găsit participînd în acest oraş la alergările de viteză pe circuit.

Pînă cînd sportivii motociclişti din capitală vor fi obligaţi să facă deplasări atît de costisitoare în dorinţa lor firească de a-şi ridica continuu măiestria sportivă?

g. st.

Despre unele acţiuni nepermise in sportul luptelor

Ce este permis şi ce nu este permis în sportul luptelor? De fapt, regulamentul acestei discipline sportive răspunde întrebării pe foarte multe pagini şi în foarte multe articole. De aceea, în rîndurile de mai jos nu vom comenta regulamentul — în general — ci ne vom ocupa — mai ales — de acele apucături pe care această „carte de căpătîi" a oricărui luptător le socoteşte ca nepermise şi — bineînţeles — le sancţionează. Art. 14 din regulamentul internaţional şi 34 din cel naţional atrag atenţia asupra lor, iar cu cîte un articol mai departe sînt specificate şi sancţiunile.

Printre cele mai întîlnite acţiuni nepermise figurează prinderea şi răsucirea degetelor. Această situaţie o întîlnim mai ales în lupta la parter, acţiunea fiind întrebuinţată de luptătorul care se apără şi care, în mod neregulamentar, încearcă să respingă atacul adversarului, îndoindu-i degetele. De obicei, acţiunea este greu sezisabilă, cel care se apără fiind culcat pe saltea, iar mîinile celor doi luptători sînt prinse sub acesta. Este permisă însă numai apucarea palmelor adversarului (a metacarpului) de la mijloc. Tot în lupta la parter, unii dintre luptători obişnuiesc, atunci cînd se află deasupra şi atacă, să prindă braţul adversarului mai jos de cot şi să-l răsucească la spate, într-o poziţie ce depăşeşte unghiul drept. Este o apucare interzisă şi arbitrii sînt datori să oprească acţiunea îndată ce *au văzut felul apucării.*

Astfel vor fi evitate chiar unele accidente (fracturi, etc.)

Corect, braţul trebuie prins de sus, aproape de subţioară şi antebraţul adus spre spate într-un unghi ce nu depăşeşte 90 grade şi fără a-l expune la vreo presiune.

De obicei, arbitrii noştri urmăresc cu atenţie în timpul luptei numai acţiunile desfăşurate pe partea superioară a corpului şi nu dau atenţie acţiunii picioarelor. După cum se ştie, în lupta clasică, picioarele au un rol pasiv, utilizarea lor fiind sancţionată. Cu toate acestea, unii dintre luptători, în mod conştient sau inconştient, folosesc picioarele. De pildă, la finalele campionatului republican pentru juniori, cîţiva dintre tinerii luptători au pus piedică adversarului *fără să vrea,* deoarece nu cunosc bine utilizarea piciorului de atac. In acest caz, arbitrii vor atrage atenţia celui în culpă, fără a-l sancţiona şi bineînţeles nu vor acorda tuş, dacă unul dintre luptători l-a obţinut prin procedeul de mai sus. Alţi luptători însă pun frecvent piedică, fie că atacă, fie — mai ales — că se apără. In acest ultim caz, este suficient ca cel care este ridicat de către adversar, într-un salt prin centurare, să apese cu vîrful piciorului piciorul luptătorului în atac, pentru ca atacantul să cadă pe spate. De aci rezultă că arbitrii trebuie să fie foarte atenţi la acţiunea picioarelor şi să sancţioneze sever piedicile. Mai greu de sezisat sînt piedicile făcute prin călcarea ramei ghetei sau pantofului. Foarte uşor de sezisat sînt piedicile făcute cu mîna, mai ales cînd unul dintre luptători îşi ridică adversarul prin rebur (centură inversată).

Picioarele sînt întrebuinţate în mod nepermis de unii dintre luptătorii noştri, mai ales la executarea reburului. Aceştia utilizează piciorul ca o pîrghie şi-şi ridică adversarul cu ajutorul activ al piciorului. Este permisă însă tragerea adversarului spre în sus pe genunchi, atunci cînd şi mîna se sprijină pe picior, şi cînd piciorul de atac rămîne tot timpul în aceeaşi poziţie. In aceste cazuri, arbitrii trebuie să fie foarte atenţi pentru a şti cînd să oprească sau să lase liberă acţiunea.

Am amintit mai sus de rebur. Aceasta este nu numai o acţiune spectaculoasă, dar chiar şi foarte eficace. Ea poate deveni însă periculoasă, atunci cînd luptătorul în atac îşi ridică adversarul, şi stînd în picioare, îl aduce pe acesta cu capul în jos, şi cu picioarele depăşind capul atacantului, şi cînd, din această poziţie, îi dă drumul vertical sau îl aruncă cu capul pe saltea. Un asemenea caz s-a întîmplat la Ploeşti, cu ocazia finalelor campionatului republican pentru juniori, dar, din fericire, nu s-a întîmplat nimic grav. Vina în executarea completă a acţiunii neregulamentare o poartă arbitrul de centru al întîlnirii respective (V. Constantinescu). Acţiunea trebuie executată în faza finală din lateral, fie prin cosire, fie prin aplicarea genunchiului atacatorului pe saltea, mai înainte ca partea superioară a celui atacat să atingă salteaua.

In campionatul juniorilor au fost utilizate foarte des acţiunile prin simplu şi dublu nelson (prinderea capului, prin spate cu unul sau ambele braţe). Acţiunile de acest fel sînt însă mai puţin utilizate de seniori, deşi eficacitatea lor este de netăgăduit. Ca şi reburul însă, această acţiune trebuie executată corect, în sensul că prinderea capului trebuie făcută din lateral (atacantul trebuind să stea paralel cu cel atacat), iar presiunea făcută tot lateral şi în aşa fel ca celui atacat să i se dea posibilitatea de a urma direcţia presiunii şi a nu fi împiedicat prin acţiunea genunchiului, a coapsei, etc. Arbitrii sînt obligaţi să oprească de îndată acţiunea dacă constată cea mai mică neregularitate, deoarece executarea incorectă a acestei acţiuni poate cauza, de asemenea, accidente.

In afara acţiunilor neregulamentare de care am amintit mai sus şi care sînt din cele mai frecvente, mai există şi altele ca, de pildă, lupta cu capul înainte, acoperirea gurii, apucarea şi tragerea de păr, presiunea asupra gîtului pentru a produce sufocarea, acţiuni sub centură, etc.

Sancţionarea lor de către arbitri va duce în mod firesc la o îmbunătăţire a nivelului sportului luptelor. In cadrul orelor de program, antrenorii vor trebui să insiste asupra învăţării „pe din afară" a regulamentului şi, bineînţeles, la eliminarea tuturor deprinderilor greşite.

În atenţia instructorilor sportivi de la sate

Să asigurăm reuşita demonstraţiei de gimnastică din cadrul programului cultural sportiv pentru 23 August

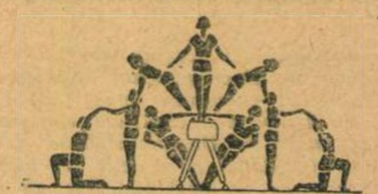
Ne mai despart puţine săptămîni de ziua în care poporul nostru muncitor va sărbători cea de a 10-a aniversare a eliberării patriei noastre de sub jugul hitlerist, de către glorioasele Armate Sovietice. Apropierea acestei măreţe sărbători însufleţeşte pe oamenii muncii de la oraşe şi sate în străduinţele lor de a da produse mai multe şi de bună calitate, de a obţine o recoltă bogată de pe pămîntul pe care l-au lucrat cu multă hărnicie.

Dar oamenii muncii se pregătesc să întîmpine ziua de 23 August nu numai cu succese în producţie, ci şi cu frumoase realizări pe tărîm cultural-sportiv. Nu-i colţişor pe pămîntul patriei noastre, unde să nu se pregătească sărbătoarea care va avea loc în ziua cinstirii a 10 ani de la eliberarea poporului nostru. La această sărbătoare trebuie să contribuie şi sportivii, prin organizarea de demonstraţii sportive şi de gimnastică. Tineretul nostru de la sate va folosi acest prilej ca să-şi arate puterea şi dibăcia, pregătirea sportivă la care a ajuns în aceşti 10 ani în care a avut condiţii din ce în ce mai bune.

In rîndurile care urmează, vom da instructorilor sportivi de la sate unele îndrumări folositoare pentru organizarea demonstraţiei de gimnastică. Este ştiut faptul că o reuşită demonstraţie de gimnastică are un puternic rol propagandistic şi mobilizator. Ca să reuşească pe deplin, demonstraţia trebuie însă pregătită din timp şi cu multă grijă. Instructorul, sau cel ce va conduce demonstraţia de gimnastică, trebuie să cunoască din vreme locul unde se va face demonstraţia, să stabilească dimensiunile locului ce va fi folosit, să găsească forme interesante pentru intrarea şi ieşirea coloanei de sportivi de pe teren sau scenă.

Avînd în vedere că această demonstraţie va avea loc într-un cadru sărbătoresc de o deosebită importanţă, este bine să folosim sportivii cei mai pregătiţi sau să-i pregătim pe sportivii aleşi cu toată grija, astfel ca ei să poată executa exerciţii mai grele, care vor trezi un interes mai mare printre spectatori.

Se pot introduce în program exerciţii de gimnastică tip înviorare din cadrul normelor G.M.A. Ori cît de simple ar fi exerciţiile, ele pot produce un efect mare dacă sînt executate fără greşeală şi prezentate în chip atrăgător. Este bine să orînduim exerciţiile în aşa fel încît să ţinem mereu treaz interesul spectatorilor. Aceasta se obţine prin alternarea exerciţiilor de masă (cu grupe mari) cu cele individuale sau în grupe mici, ori prin alternarea grupelor de bărbaţi, care vor executa exerciţiile într-un ritm mai viu, mai dinamic, cu grupele de fete care vor executa exerciţiile mai încet, într-un ritm mai lent. De asemenea, este bine să lăsăm exerciţiile mai grele spre sfîrşitul demonstraţiei, pentru că ele cer o măiestrie mai înaltă şi, deci, au un efect mai mare asupra privitorilor.



Dacă există în sat şi aparate de gimnastică (paralele, capră, etc.) programul demonstraţiei poate fi mult îmbogăţit. In acest caz, schema programului poate avea următorul aspect: 1. Exerciţii G.M.A. tip înviorare (grupa de bărbaţi); 2. Exerciţii libere (alcătuite de instructori) ale grupei de femei; 3. Exerciţii la aparate (grupa de bărbaţi sau cea de femei); 4. Piramide (pentru acestea prezentăm aci două modele dintre care unul fără aparate şi unul în care se foloseşte o capră); 5. Exerciţii libere individuale (cîte 1—2 bărbaţi sau femei); 6. Piramidă cu toţi sportivii (bărbaţi şi femei).

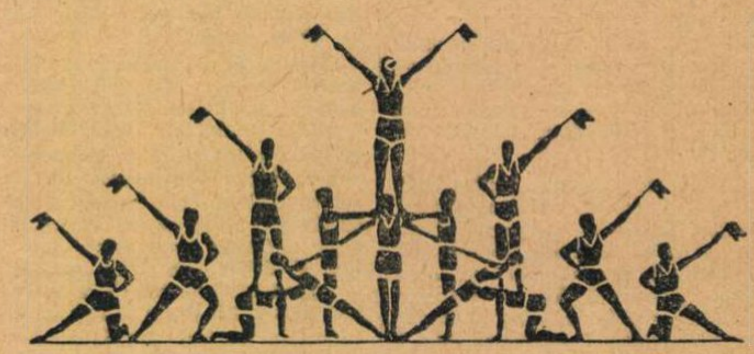
Trebuie să avem grijă de felul cum plasăm pe sportivi faţă de spectatori. Astfel, la exerciţiile cu grupe numeroase vom da o mare atenţie alinierii în adîncime şi coordonării mişcărilor. Dacă avem în program şi exerciţii la aparate, e de dorit ca gimnaştii să le execute stînd în profil (adică spectatorul să-l vadă pe sportiv dintr-o parte şi nu din faţă).

Echipamentul sportivilor trebuie să fie uniform, ajustat pe corp (dacă e larg face o impresie urîtă), astfel ca să scoată în evidenţă precizia mişcărilor executate.

Oricît de bine ar stăpîni sportivii exerciţiile, este bine ca înainte de serbare să se facă una sau două repetiţii pe locul unde se va desfăşura demonstraţia. Acest lucru ajută mult la formarea unei mai mari precizii a mişcărilor şi îmbunătăţeşte, deci, calitatea demonstraţiei. Un ultim sfat: să nu neglijăm intrarea şi ieşirea sportivilor de pe teren sau scenă. Intrarea, desfacerea şirurilor, apoi încolonarea şi plecarea trebuie să se facă în mod organizat, cu precizie, aşa încît să lase o bună impresie spectatorilor.

Ţinînd seama de aceste îndrumări, instructorii sportivi de la sate vor face ca demonstraţia de gimnastică să constituie unul din cele mai frumoase puncte din programul manifestaţiilor culturale sportive organizate în sat, cu prilejul zilei de 23 August.

Bibliografie: „Gimnastica", sub redacţia generală a docentului A. T. Brikin, Editura C.F.S., pag. 208—216; „Gimnastica" (pentru sate) de A. T. Brikin, Editura C.F.S., pag. 107—112; „Festivităţi de cultură fizică", de M. Segal, Editura C.F.S., pag. 173—177.



FINALA ASOCIAŢIEI VOINŢA LA NATAŢIE

In zilele de 30—31 iulie şi 1 august s-au desfăşurat la ştrandul Progresul din Sibiu, finalele asociaţiei Voinţa la înot. Au participat 104 concurenţi, dintre care 82 băieţi şi 22 fete, reprezentînd 12 oraşe. In general, rezultatele au fost sub aşteptări, fiind influenţate, în mare măsură, de vremea nefavorabilă. Dintre rezultatele cele mai bune remarcăm performanţele obţinute de înotătoarele Petrica Mărdan (Craiova), Roti Maier (Timişoara), Cristina Esigman (Sighişoara) şi Hella Löbel (Bucureşti). La băieţi s-au evidenţiat în mod deosebit C. Ciorbă (Bucureşti), Alexandru Schmaltzer (Bucureşti), Alexandru Csiki (Cluj), R. Botz (Timişoara), Leopold Bernstein (Timişoara).

M. VLADOIANU
corespondent

SPORT LA ZI

● BOX—Reuniunea de box organizată de colectivul sportiv Flamura roşie A. P. va continua astă-seară la Centrul de antrenament nr. 2 (fost Doherti), cu începere de la ora 19,30. In cadrul întîlnirilor, vor evolua, printre alţii, Gh. Zamfirescu, M. Purdă, I. Schwartz, J. Priffer, etc.

● GIMNASTICĂ. — In cinstea zilei de 23 August colectivul sportiv Flamura roşie comerţ-alimentar, organizează un concurs de gimnastică G.M.A. gr. I şi II. La acest concurs pot participa toţi aspiranţii din Bucureşti. Concursul va avea loc în ziua de 4 august a. c., ora 17,30, în sala de gimnastică a asociaţiei Flamura roşie din strada Doina Nr. 6 (Ferentari), tramvaiele 7, 8 şi 15.

● FOTBAL. Mîine după-amiază, cu începere de la ora 17,30, va avea loc pe stadionul „8 Mai" Locomotiva P.C.A. din Constanţa, întîlnirea amicală de fotbal dintre echipele asociaţiei surdo-muţilor din R.P.R. filiala Bucureşti şi selecţionata de tineret a Constanţei.

— Duminică 8 august se dispută a treia etapă a Cupei Oraşelor (seniori). Una din cele opt întîlniri şi anume Baia Mare — Oradea, se va desfăşura sîmbătă la Baia Mare.

— Jucînd în meci amical cu echipa „Progresul din Pucioasa. Dinamo Bucureşti a obţinut victoria cu scorul de 4-1 (4-1). Golurile au fost înscrise de Ozon (2) şi Suru (2). Pentru Progresul a marcat M. Păduraru.

— Pe terenul Progresul I.T.B. din Capitală va avea loc azi la ora 17,30 un meci amical între reprezentativa de tineret a Capitalei, care va întîlni duminică în cadrul „Cupei Oraşelor" reprezentativa Oraşului Stalin, şi echipa Progresul I.T.B., fruntaşa seriei a IV-a a campionatului oraşului Bucureşti.

I. DUMITRESCU
corespondent

Pronosport

DESPRE MECIURILE CONCURSULUI Nr. 18 (ETAPA 8 AUGUST)

I. **Minerul Petroşani — Dorogyi Banyasz.** — Ambele echipe joacă în categoria A. La sfîrşitul turului Minerul Petroşani a ocupat locul 10 cu 12 puncte, iar Dorogyi Banyasz locul 14 cu 5 puncte.

II. **Metalul Baia Mare — Tatabanyai Banyasz.** — Ambele echipe fac parte din categoria B şi ocupă locuri fruntaşe. Astfel, Metalul Baia Mare ocupă locul III cu 14 puncte, iar Tatabanyai Banyasz locul III cu 26 puncte.

III. **Locomotiva Timişoara — Dinamo Bucureşti.** — Rezultate din ultimii ani: 1950: 7-4, 1-3; 1951: 0-0, 0-1; 1952: 2-1, 2-3; 1953: 0-0, 1-1; 1954: 1-1 (tur).

IV. **Flamura roşie U.T.A. — Flacăra Ploeşti.**

V. **Ştiinţa Cluj — Ştiinţa Timişoara.** — In ultimii ani cele două echipe au terminat de patru ori la egalitate şi de două ori şi-au împărţit victoriile în deplasare.

VI. **Progresul Oradea — Dinamo Oraşul Stalin.** — Rezultate din ultimii ani: 1951: 2-2, 0-0; 1952: 4-0, 1-1; 1953: 2-2, 1-1; 1954: 0-0 (la Oraşul Stalin).

VII. **Metalul Hunedoara — Metalul Cîmpia Turzii**

VIII. **C.C.A. — Locomotiva Tg. Mureş.** — Un bilanţ al întîlnirilor din ultimii ani este favorabil echipei campioane.

Meciurile IX Reşiţa — Timişoara, X Tg. Mureş — Cluj, XI Iaşi — Bîrlad, XII Ploeşti — Constanţa, B. Oraşul Stalin — Bucureşti, C. Arad — Craiova şi D. Galaţi —Bacău se dispută în cadrul „Cupei Oraşelor". Primul meci de rezervă A. Voinţa — Selecţionata taberei de juniori, va fi scos din program deoarece se dispută mîine.